

## Mi Esquema de la Semana

Asigna bloques de tiempo según tus roles o áreas de vida, es decir, haz un mapa de cómo quieres ocupar tus días (Recuerda dejar espacio libre para imprevistos).

Si quieres saber un poco más de cómo usarlo, accede [aquí](#)

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
5 am							
6 am							
7 am							
8 am							
9 am							
10 am							
11 am							
12 am							
1 pm							
2 pm							
3 pm							
4 pm							
5 pm							
6 pm							
7 pm							
8 pm							
9 pm							
10 pm							

